

## **BOWENIAN FAMILY THERAPY UNTUK MENINGKATKAN SELF-DIFFERENTIATION PADA KELUARGA DENGAN KASUS POLIGAMI**

**Sofia Halida Fatma**

Universitas Muhammadiyah Malang

[sofiazka916@gmail.com](mailto:sofiazka916@gmail.com)

---

### **ABSTRAK**

Klien dalam intervensi keluarga adalah tiga anggota keluarga, yaitu ayah, ibu dan satu anak. Masalah dalam hal ini adalah kurangnya diferensiasi diri pada setiap anggota keluarga. Metode penilaian yang digunakan adalah wawancara, observasi dan *Self-Differentiation Inventory* (DSI). Intervensi yang digunakan adalah *Bowenian family therapy* yang terdiri dari 10 sesi, bertujuan untuk meningkatkan *self-differentiation* pada setiap anggota keluarga untuk membentuk hubungan dengan anggota keluarga sehingga dapat dipisahkan dari *unhealthy triangulation* dan *emotional fusion*. Hasil intervensi mengungkapkan bahwa ada peningkatan *self-differentiation* pada masing-masing anggota keluarga yaitu pada (MA: 42—64), (KH: 25—76) dan (AF: 48—60) berdasarkan *Self-Differentiation Inventory* (DSI). Dengan peningkatan skor, klien dapat lebih matang tentang kondisi yang mereka alami, yang ditunjukkan oleh klien bahwa mereka tidak lagi didominasi oleh perasaan ketika menghadapi stres.

**Kata Kunci:** *self-differentiation, Bowenian family therapy*

## **BOWENIAN FAMILY THERAPY TO IMPROVE SELF-DIFFERENTIATION IN FAMILIES WITH POLYGAMY CASES**

---

### **ABSTRACT**

*Clients in the intervention of the family are three family members, namely father, mother and one child. The problem in this case is the lack of self-differentiation in each family member. The assessment method used is interviews, observation and scale of Differentiation of Self Inventory (DSI). The interventions used were using Bowenian family therapy which was carried out in 10 sessions aimed at increasing self-differentiation in each family member to form relationships with family members so that they were separated from unhealthy triangulation and emotional fusion. The results of the intervention revealed that there was an increase in self-differentiation of each family member namely (MA: 42 to 64), (KH: 25 to 76) and (AF: 48 to 60) based on the scale of Differentiation of Self Inventory (DSI). With the increase in scores, clients can be more mature about the conditions they are experiencing, which are shown by clients no longer dominated by feelings when facing stress.*

**Keywords:** *self-differentiation, Bowenian family therapy*

### **PENDAHULUAN**

Sebuah keluarga adalah sebuah sistem sosial yang alami, di mana seseorang menyusun aturan, peran, struktur kekuasaan, bentuk komunikasi, cara mendiskusikan pemecahan masalah sehingga dapat melaksanakan berbagai kegiatan dengan lebih efektif. Dalam penjelasan yang lain dikatakan bahwa keluarga adalah suatu unit yang berfungsi sesuai atau tidak sesuai menurut tingkat persepsi peran dan interaksi di antara kinerja peran dari macam-macam anggota. Dalam sebuah keluarga pasti menemui fase di mana mereka mengalami

konflik. Masing-masing anggota keluarga memiliki cara berbeda untuk menunjukkan ketidakpuasan atau kegagalan terpenuhinya kebutuhan akibat adanya konflik di antara mereka (Barikani, Ebrahim, & Navid, 2012). Mereka juga akan menunjukkan perbedaan persepsi terhadap konflik dan perbedaan dalam menginterpretasi komunikasi satu sama lain sehingga seluruh pesan ditangkap secara emosional (Hawkins, Blanchard, Baldwin, & Fawcett, 2008).

Isu tentang dihalalkannya poligami dalam Islam menjadi landasan hukum para pelaku poligami yang menjadi dalih mereka untuk beristri lebih dari satu. Allah SWT berfirman dalam Al-Quran “Dan jika kamu takut tidak akan dapat berlaku adil terhadap (hak-hak) perempuan yatim (bilamana kamu mengawininya), maka kawinilah wanita-wanita (lain) yang kamu senangi: dua, tiga, atau empat. Kemudian jika kamu takut tidak akan dapat berlaku adil, maka (kawinilah) seorang saja, atau budak-budak yang kamu miliki. Yang demikian itu adalah lebih dekat kepada tidak berbuat aniaya.” [An-Nisaa’/4: 3]

Berdasarkan ayat di atas, menurut Mahmood (1972), terdapat esensi hukum yang hilang dari pemaknaannya dari pelaku poligami, yakni tentang keadilan untuk kaum perempuan, dalam hal ini istrinya. Dalam hal ini banyak kasus poligami di Indonesia menjadi konflik baru sehingga yang berujung pada perceraian dikarenakan pihak istri tidak dapat menerima hal tersebut. Catatan Pengadilan Agama di seluruh Indonesia menunjukkan, pada 2014 terjadi 813 perceraian akibat poligami. Setahun kemudian, angka itu naik menjadi 879 dan pada 2016 melonjak menjadi 983. Data ini menunjukkan bahwa poligami justru menjadi penyebab perceraian, mengakibatkan istri dan anak terlantar.

Akar konflik dalam hubungan bergantung pada faktor-faktor seperti: keyakinan yang berbeda, keyakinan yang bertentangan, harapan, nilai, keinginan, dan minat yang berbeda dan sebagainya (Tuma, J. M., & Pratt, J. M. (1982). *Clinical child psychology practice and training: A survey*. \dots of *Clinical Child & Adolescent Psychology*, 137(August 2012) et al., 2003). Selain itu, (Brown, 1999) mengemukakan akar masalah keluarga muncul akibat rendahnya individu dalam diferensiasi dan fusi dengan keluarga dalam tiga generasi (Brown, 1999). Berbagai studi menunjukkan bahwa konflik pernikahan dan kekacauan dalam hubungan antar pasangan menyebabkan munculnya berbagai fisik dan mental. Dengan peningkatan konflik, inkonsistensi akan meningkat dan kepuasan hidup akan berkurang dan akibatnya akan mengarah pada kualitas rendahnya hubungan interpersonal, konflik psikologis dan agresi, depresi, gangguan kecemasan, gangguan makan, penyalahgunaan alcohol dan penyakit fisik seperti penyakit jantung dan kanker (Choi & Murdock, 2017). Meningkatnya konflik perkawinan di masa kini mengarah pada risiko perceraian serta berdampak negatif pada kesehatan mental pasangan dan mereka anak-anak mereka. hal ini membuat konselor dan terapis keluarga merancang intervensi atau melakukan psikoterapi dalam membantu pasangan yang mengalami konflik.

Salah satu intervensi yang dapat digunakan dalam kasus ini ialah dengan *Bowenian family therapy*. Teori Bowen menekankan pada kebutuhan diferensiasi dalam tingkat perilaku dan kognitif untuk lebih baik interaksi interpersonal dan intrapersonal dan mendefinisikan individu yang berbeda sebagai mereka yang mengendalikan situasi dengan kesadaran akan pikiran, perasaan dan opini dalam situasi yang sangat emosional. Sebaliknya, individu yang tidak dibedakan diatur oleh emosi mereka dalam keputusan mereka bakat dan rentan untuk yang parah

gejala dan penyakit psikologis (Davies & Cummings, 1994). Bowen mencoba menjembatani antara pendekatan yang berorientasi pada psikodinamika yang menekankan pada perkembangan diri, isu-isu antar generasi dan peran-peran masa lalu dengan pendekatan yang membatasi perhatian pada unit keluarga dan pengaruhnya dimasa kini. Tujuan terapi adalah memaksimalkan diferensiasi diri pada masing-masing anggota keluarga.

## **METODE**

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian merupakan sebuah keluarga yang terdiri atas suami, istri dan satu orang anak. Suami (MA) berusia 47 tahun bekerja sebagai PNS di kota Malang, Istri (KH) yang berusia 44 tahun merupakan ibu rumah tangga, dan seorang anak laki-laki (AF) yang berusia 25 tahun. MA selain seorang PNS, ia juga dikenal sebagai tokoh masyarakat di lingkungan sekitarnya (ustadz). Ia sering menjadi imam sholat di Masjid maupun Mushola sekitar rumah tinggalnya. Oleh karenanya, MA cukup banyak dikenal masyarakat sekitarnya. MA dan KH telah menikah selama 27 tahun dan dikaruniai seorang anak laki-laki yakni AF yang kini telah bekerja sebagai seorang perawat di salah satu Rumah sakit kota Malang. Selama perjalanan pernikahan MA dan KH terbilang cukup harmonis, mereka cukup jarang bertengkar perihal masalah besar. KH sangat rajin mendampingi sang suami ketika hendak menjadi imam di masjid maupun mushola agar dapat selalu berjamaah dengan suami. Begitu pula dengan AF, anak tunggal mereka yang juga turut rajin mengikuti sholat berjamaah bersama sang ibu dan ayah. AF juga dikenal sebagai anak yang penurut dan sangat menyayangi ibunya. AF sedari kecil memang kurang dekat dengan sosok ayah karena kesibukan ayahnya bekerja.

Pada penulis datang ke keluarga tersebut, sang istri (KH) adalah orang pertama kali yang menemui terapis. Sang istri menceritakan bahwa ia memiliki permasalahan yakni rumah tangga menjadi tidak harmonis setelah sang suami ketahuan telah melakukan poligami. KH merasa sangat terpukul setelah mengetahui kenyataan bahwa MA telah menikah lagi secara diam-diam. Dia merasa telah dibohongi dan dizalimi sebagai sebagai seorang istri. KH merasa bingung karena ia tidak bisa menerima keputusan yang telah dibuat suaminya, namun ia tidak berani mengambil keputusan untuk bercerai karena pertimbangan ekonomi. KH yang hanya seorang ibu rumah tangga merasa tidak berdaya dan tidak memiliki kemampuan lebih untuk mencukupi dirinya serta anaknya, sehingga ia memilih untuk tetap bertahan dalam hubungan pernikahan dengan sang suami meskipun ia telah merasa tidak bahagia.

Hal serupa juga dirasakan sang anak, AF merasa kecewa dengan keputusan sang ayah yang diam-diam menikah lagi. AF menyatakan bahwa ia malu dan kasihan dengan sang ibu yang nyaris setiap hari menangis dan bersedih setelah mengetahui kenyataan bahwa ayahnya telah berpoligami. AF selalu menjadi tempat sang ibu menyampaikan keluh kesahnya terkait problem yang dialami dengan ayahnya, hal tersebut semakin membuat AF merasa malas ketika berada dirumah sehingga membuatnya jarang pulang kerumah.

Menurut KH sang suami mulai berubah sikapnya setelah ia mendapatkan kenaikan jabatan di tempat kerjanya, sehingga ia mendapat fasilitas lebih dan gaji lebih. KH merasa sang suami mulai sering terlambat pulang, bahkan pernah tidak

pulang, dan juga sikapnya acuh terhadap KH, sehingga ia semakin kuat merasa ada yang aneh dan berubah dari sang suami. Menurut KH bermula dari hal tersebut hubungannya dengan MA menjadi kurang harmonis, sering bertengkar dan mulai jarang melakukan hubungan seksual.

Ketika terapis bertemu dengan MA, ia menceritakan akan kondisi hubungannya dengan keluarga, ia merasa keputusannya untuk poligami adalah jalan terbaik meskipun banyak menyakiti pihak lain terutama anak dan istrinya. MA menyatakan bahwa ia tidak ingin menceraikan KH, ia ingin tetap memiliki hubungan yang baik meskipun ia telah berpoligami. MA mengakui bahwa ia memilih berpoligami karena merasa tidak puas dengan sang istri. Istrinya yang menurut dia kurang bisa membuatnya puas ketika berhubungan seksual membuat dia merasa sering kecewa, serta sang istri yang kurang bisa diajak diskusi ketika suami mendapati permasalahan di kantor maupun di lingkungan masyarakat. KH dinilai tidak dapat dijadikan teman diskusi yang baik, MA selalu merasa KH tidak dapat menyeimbangkan dirinya. Akibatnya, menurut MA, hal tersebut yang menguatkannya untuk melakukan poligami agar kebutuhannya dapat terpenuhi. Ia melakukan poligami secara diam-diam karena yakin bahwa tidak akan ada yang menyetujui keputusannya. MA menceritakan bahwa istri barunya merupakan sosok yang ia harapkan. Istri barunya lebih terbuka dalam berkomunikasi, lebih pandai sehingga mudah diajak berdiskusi, lebih atraktif dan menarik secara fisik menurutnya. Krenanya, MA merasa mendapatkan kepuasan dari sang istri baru.

Dalam teori yang dikemukakan oleh Bowen (1987) yang mendasarkan kecemasan atau tegangan emosi dalam kaitannya dengan orang lain merupakan dasar yang menghalangi system emosi keluarga adalah triangulasi (Sandage & Jankowski, 2010). Dalam menghadapi stress, dua orang anggota keluarga cenderung untuk melakukan perekrutan anggota baru atau membentuk triangulasi, mencari anggota ketiga, untuk mengurangi intensitas stress dan memperoleh kembali stabilitas. Seperti halnya MA yang menggunakan istri barunya sebagai triangulasi dan KH yang menggunakan anaknya sebagai triangulasi dalam hubungannya dengan sang suami. Dalam kaitannya dengan tehnik terapi keluarga, Bowen berpendapat bahwa jika terapis yang diambil sebagai orang ketiga dalam system triangulasi tersebut di atas, maka ia dapat terlibat dalam permasalahan suami-istri tanpa ada keberpihakan pada satu orang atau lainnya.

Adapun Landasan teori Bowen (1987) yang mana permasalahan dalam keluarga muncul karena kurangnya konsep perbedaan diri, yaitu tingkat perbedaan intelektual dan emosional anggota keluarga. Menurut Bowen, tingkat perbedaan diri ditentukan oleh kemampuan individu dalam membedakan fungsi intelektual dan emosi. Mereka yang perpaduan emosi dan intelektualnya kurang baik, akan cenderung mudah emosi dan menjadi merasa tidak berguna meskipun stress yang dialami pada level yang rendah (Bowen, 1966). Bowen mengenalkan konsep tidak adanya perbedaan ego keluarga, yang diambil dari teori psikoanalisis. Konsep ini menyatakan bahwa ada saling ketergantungan dan kedekatan emosi antar anggota keluarga, di mana mereka saling tahu perasaan, khayalan dan impian satu sama lain. Kedekatan ini menurut Bowen, dapat mengakibatkan ketidaknyamanan yang pada akhirnya mencapai fase saling menolak di antara anggota keluarga. Atas desakan kematangan dan aktualisasi diri, individu dituntut

untuk memutuskan kelekatan emosi dengan keluarga asal mereka yang kemudian muncullah perbedaan diri (Finkel, Slotter, Luchies, Walton, & Gross, 2013).

Dalam kasus ini diketahui terdapat hasil yang rendah terkait diferensiasi diri keluarga yang terdiri atas MA, KH serta AF. Skor yang diperoleh dari skala DSI menunjukkan bahwa antar anggota keluarga belum memiliki diferensiasi diri yang baik, sehingga hal tersebut memunculkan kecemasan dalam hubungan keluarga dan memicu konflik lainnya. Terapis menggunakan pendekatan *Bowenian family therapy* dalam mengatasi permasalahan keluarga tersebut dengan tujuan untuk meningkatkan diferensiasi diri antar anggota keluarga sehingga masing-masing diantara mereka diharapkan dapat lebih memahami dan matang atas kondisi yang sedang mereka alami saat ini.

Berdasar penjelasan di atas, dapat dibuat hipotesis dan prognosis. Berdasarkan uraian kasus dan hasil asesmen yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa permasalahan subjek pada kasus ini adalah *relationship distress with spouse or intimate partner* (V61.10) sesuai dengan pedoman *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition* (Association, 2013)). Selanjutnya dilakukan prognosis. Terapis memperkirakan keberhasilan klien dalam melaksanakan intervensi adalah positif/baik. Karena klien mau mengikuti proses terapi dengan baik hingga sesi akhir dan adanya kerjasama dengan anggota keluarga klien selama terapi berlangsung.

### **Metode Pengumpulan Data**

Metode pengambilan data dilakukan dengan wawancara, observasi, skala psikologi dan genogram. Pertama: Wawancara. Wawancara dalam penelitian kasus ini dilakukan kepada seluruh anggota keluarga guna mengumpulkan informasi secara mendalam kepada anggota keluarga mengenai dinamika permasalahan yang terjadi. Kedua: Observasi. Observasi dilakukan kepada seluruh anggota keluarga saat wawancara, tujuan dari penggunaan metode observasi untuk melihat pola perilaku klien. Observasi untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan interaksi antar anggota keluarga. Ketiga: Skala Psikologi. Skala psikologi diberikan untuk mengukur diferensiasi diri anggota keluarga. Skala yang diberikan yakni *Differentiation of Self Inventory (DSI)* yang dikembangkan oleh Skowron dan Friedlander (Skowron & Schmitt, 2003). Keempat: Genogram. Untuk membantu masing-masing anggota keluarga mengevaluasi permasalahan yang sedang mereka alami dengan melihat faktor tiga generasi sebelumnya agar masing-masing anggota keluarga lebih memahami posisi mereka dalam generasi sebelumnya.

### **Prosedur intervensi**

Metode intervensi yang dilakukan pada kasus ini merupakan teknik dari *Bowenian Family Therapy*. Menurut Murray Bowen (Bowen, 1966), anggota keluarga bermasalah jika keluarga tersebut tidak berfungsi (*disfunctioning family*). Keadaan ini terjadi karena anggota keluarga tidak dapat membebaskan dirinya dari peran dan harapan yang mengatur dalam hubungan mereka. Dalam keluarga terdapat kekuatan yang dapat membuat anggota keluarga bersama-sama dan kekuatan itu dapat pula membuat anggota keluarga melawan yang mengarah pada individualitas (Bowen, 1966). Sebagian anggota keluarga tidak dapat menghindari sistem keluarga yang emosional yaitu yang mengarahkan anggota

keluarganya mengalami kesulitan (gangguan) (Byron, 2005). Jika hendak menghindari dari keadaan yang tidak fungsional itu, dia harus memisahkan diri dari sistem keluarga. Dengan demikian dia harus membuat pilihan berdasarkan rasionalitasnya bukan emosionalnya (Tuma, J. M., & Pratt, J. M. (1982). *Clinical child psychology practice and training: A survey*. \dots of *Clinical Child & Adolescent Psychology*, 137(August 2012) et al., 2010). Pendekatan utama Bowen's therapy adalah menenangkan orang tua dan melatih mereka untuk menangani suatu masalah keluarga secara lebih efektif. Intervensi yang dirancang kepada klien sebanyak 10 sesi terapi. Berikut ini adalah rincian 10 sesi *Bowenian Family Therapy* yang digunakan untuk mengatasi permasalahan klien.

Sesi pertama yakni *building raport* dan *pre-test*. Sesi ini antara subjek dan terapis saling membangun kepercayaan (*built trust*), pada saat sesi pertama ini, terapis telah menunjukkan syarat-syarat (*core condition*) dalam *bowenian family therapy*. Selain itu klien diminta untuk mengisi skala DSI sebagai pre-test untuk mengetahui skor masing-masing diferensiasi diri anggota keluarga. Seluruh anggota keluarga menghadiri sesi ini dan mereka berkomitmen untuk mengikuti sesi terapi hingga usai. Pada sesi ini, terapis menjelaskan tentang apa saja yang akan dilakukan selama terapi berlangsung dan ketentuan selama terapi dilaksanakan.

Sesi kedua yakni *Evaluation problem*. Pada sesi ini dihubungkan dengan proses instruksi dan supervisi klien dalam proses diferensiasi. Dalam sesi ini klien diminta untuk menggambar genogram dengan dipandu oleh terapis, hal ini guna melihat permasalahan yang memang diturunkan dari generasi sebelumnya. Dari genogram tersebut nantinya dapat dilihat permasalahan-permasalahan yang sudah menjadi kebiasaan dari keluarga sebelumnya. Permasalahan tersebut meliputi: hubungan emosional anggota keluarga, perceraian, perselingkuhan, kebiasaan/*life style* (merokok, minum alcohol, dst), pengasuhan serta interaksi dan komunikasi antar anggota keluarga. Dalam kasus ini, berdasarkan hasil genogram yang telah dibuat klien terlihat permasalahan istri yang memiliki riwayat ayah yang menikah dua kali dan suami yang merupakan keluarga dari kiyai dan biasa terpandang di masyarakat sehingga terbiasa mendominasi dan terfasilitasi dengan cukup segala kebutuhannya.

Sesi ketiga yakni *Enhancement of Differentiation*. Pada tahapan ini, meliputi penetapan hubungan satu lawan satu antara anggota keluarga secara individu. Sesi ini melibatkan antara suami istri dan terapis, tujuan hubungan mereka adalah untuk memperbaiki *self-differentiation* anggota keluarga dan *self-definition* sekaligus untuk memotivasi cara kognisi sebagai sebuah pandangan daripada dengan emosi seseorang. Diferensiasi dan pertumbuhan terjadi melalui hubungan tanpa triangulasi. Triangulasi membantu menggambarkan kecemasan dengan izin pasangan untuk menyumbangkan secara emosional pada individu di luar suami istri sebagai alasan penolakan. Klien dapat memahami terkait kondisi yang saat ini sedang mereka alami dengan sendirinya. Klien diharapkan dapat mencapai posisi "I stand" yang mana dihasilkan melalui diferensiasi suami istri secara berangsur-angsur. Dalam proses ini, individu mendefinisikan dirinya dengan jelas dan pemikirannya dari ketertarikan, aksi, dan percaya akan memotivasi orang lain dari usaha triangulasi.

Sesi keempat yakni *Detriangulasi*. Pada sesi detriangulasi, anggota keluarga diminta untuk rasional, terlepas dari pengaruh emosional anggota

keluarga di mana mereka mencoba dengan triangulasi. Terapis juga menolak keberadaan triangulasi oleh anggota keluarga selama beberapa sesi, dengan membantu anggota keluarga untuk melakukan detriangulasi dirinya didalam kejelasan dan perluasan keluarga. Suami istri dimotivasi untuk melaksanakan perjalanan terapeutik untuk keluarga inti. Pada sesi ini antara suami maupun istri mulai dapat memahami posisi mereka masing masing dan menyadari akan kecemasan yang mereka rasakan dalam perjalanan mereka berumah tangga.

Sesi kelima yakni *Cognitif and Emotional Modes of Relationships*. Tahap Kognitif dan emosional sebagai dasar dalam melakukan hubungan terapis. Dalam sesi ini terapis memotivasi masing-masing anggota keluarga untuk menggambarkan hubungan masing-masing dari gambaran kognitif. Dasar emosional tentang hubungan adalah *de-emphasized* “penekanan”, karena hal tersebut memberi petunjuk untuk peleburan atau penyatuan fusion dan triangulasi. Ketika kognisi dan emosi ada dalam ketidakseimbangan, tingkah laku individu memunculkan sikap-sikap impulsif, kekakuan ataupun kekerasan, dan dorongan intelektual seperti: histeris, cemas, dan dorongan emosional. Seseorang dapat memfungsikan kemampuan rasionya dan tidak dapat dipengaruhi oleh emosi. Secara umum, cara kognitif menghadirkan tingkat yang lebih tinggi secara fungsi dan menyalurkan emosi. Ketika menjalani sesi ini nampak bahwa sang istri cenderung menggunakan emosinya, sehingga ia membutuhkan waktu cukup lama untuk menyadari kondisi dirinya dan keluarganya secara matang.

Sesi keenam yakni *Family projection proces*. Pada sesi ini, Orang tua dibantu untuk mendefinisikan dirinya dan kecemasan mereka daripada memperoyeksi anak mereka. Proyeksi dan triangulasi dibangun dalam batas undiferensiasi. Klien meminta pasangan suami istri untuk mencoba menjelaskan masalah keluarga saat ini dan dampaknya proses proyeksi di atasnya. Membahas posisi anak-anak dan kepribadian mereka dan hubungannya dengan transmisi diferensiasi orang tua. Setelah sesi ini berlangsung klien dapat semakin memahami adanya kaitan antara generasi sebelumnya yang juga turut memberikan pengaruh dalam keberlangsungan generasi-generasi berikutnya dalam keluarga.

Sesi ketujuh yakni *Person to person relationship*. Dalam sesi ini, hubungan individu terhadap individu dikembangkan oleh intruksi dalam anggota keluarga terhadap hubungan personal untuk orang lain dan bertanya juga tentang masing-masing yang lain. Percakapan klien diarahkan untuk meliputi perjalanan i terapeutik untuk keluarga asli. Untuk menghindari triangulasi, percakapan seharusnya tidak meliputi tiga orang. Terapis menjelaskan proses pembentukan Proses Transmisi Multigenerasi dan transmisi tingkat diferensiasi ke generasi berikutnya, hubungan Proses Transmisi Multigenerasi dan masalah saat ini dan strategi pencegahan.

Sesi kedelapan yakni *Boundary Formation*. Sesi ini guna memperbaiki kembali hubungan anggota keluarga agar lebih baik. Bounaries dapat menjadi efektif dengan pemperbaiki diferensiasi dan asumsi posisi “I stand”. Perkembangan asumsi “I stand” dapat dihasilkan melalui diferensiasi suami istri secara berangsur-angsur. Dalam proses ini, individu mendefinisikan dirinya dengan jelas dan pemikirannya ketertarikan, aksi, dan percaya akan memotivasi orang lain dari usaha triangulasi.

Sesi kesembilan yakni terminasi dan post-test. Tahap Pengakhiran atau penutupan melibatkan pemisahan dan penghentian hubungan. Terapis

menyimpulkan materi yang disajikan selama sesi. Mendiskusikan dengan anggota tentang solusi baru sebagai hasil dari sesi ini diterapkan pada masalah saat ini. Meminta umpan balik tentang efisiensi solusi atau kebuntuan praktis. Melakukan post-test guna melihat kembali skor DSI pasca intervensi berakhir. Pada sesi ini Klien bersama dengan terapis membahas secara keseluruhan hal-hal selama terapi berlangsung. Pada sesi ini, terapis juga memberikan tugas pada klien bahwa dalam dua minggu ke depan, klien perlu menerapkan semua yang telah dilakukan bersama-sama dengan terapis selama ini. Terutama dalam membuat diferensiasi terkait dirinya.

Sesi kesepuluh yaitu *follow up*. *Follow Up* dilakukan 2 minggu setelah sesi berakhir. Terapis melihat kembali interaksi antar anggota keluarga dalam pembiasaan tanpa terapis, pasangan ini diobservasi kembali untuk melihat seberapa perubahan yang telah mereka berikan masing-masing untuk pola yang baik dalam keluarga mereka.

### **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan pelaksanaan intervensi yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa intervensi berjalan dengan baik dan dapat diterima dengan baik oleh masing-masing anggota keluarga. Klien mulai menunjukkan perubahan secara bertahap. Pada saat intervensi berlangsung, klien telah dapat menyadari dan mengenali terkait dengan diferensiasi rendah pada masing-masing anggota keluarga. Hal tersebut cenderung menyatu dengan emosi dan harapan keluarga yang dominan, dan kemudian, mengalami kesulitan memisahkan pikiran dan perasaan mereka dari orang lain. Dengan diferensiasi rendah, suami, istri, maupun anak menyadari ia bergantung pada orang lain untuk persetujuan dan penerimaan, serta penolakan penolakan atau ketidaksepakatan dengan orang lain. Klien juga menyesuaikan diri dengan orang lain untuk menyenangkan mereka (dan menghindari konflik), atau mereka berusaha untuk memaksa atau membujuk orang lain agar sesuai dengan keinginan mereka.

Pada pertengahan sesi klien menyadari bahwasanya dengan diferensiasi rendah mereka lebih rentan terhadap stres karena mereka lebih berjuang dalam hubungan mereka dan menyesuaikan diri dengan perubahan kehidupan. Dalam sesi Transmisi Intergenerasi klien menyadari masalah diferensiasi yang belum terselesaikan dari satu generasi dapat ditransmisikan ke generasi berikutnya. Klien memahami bahwasanya terdapat pengaruh ketika orang tua melakukan pengasuhan pada mereka karena rasa takut, malu, bersalah dan terdapat kecemasan maupun masalah masa kecil yang belum terselesaikan diulang kembali dan dipindahkan ke generasi berikutnya. Pada akhir sesi klien telah mampu memahami diri masing-masing secara matang dan berusaha berhubungan baik dengan anggota keluarga.

Tabel 1. Hasil Intervensi

Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Masing-masing anggota keluarga memiliki diferensiasi diri yang rendah yakni (MA: 42), (KH: 25) dan (AF: 48) berdasarkan skala <i>Differentiation of Self Inventory (DSI)</i> . Anggota keluarga memiliki kecemasan-kecemasan yang mengganggu dalam hubungan keluarga.	Terdapat peningkatan diferensiasi diri masing-masing anggota keluarga yakni (MA: 64), (KH: 76) dan (AF: 60) berdasarkan skala <i>Differentiation of Self Inventory (DSI)</i> setelah intervensi. Masing-masing anggota keluarga dapat memahami dan lebih matang dalam berproses sehingga kecemasan yang mereka alami dalam keluarga dapat teratasi.

*Follow up* dilakukan setelah dua minggu intervensi berakhir. Istri dan anak telah rela menerima keputusan ayah untuk tetap poligami, dan anak mau kembali hormat pada ayahnya Namun demikian, istri memutuskan untuk mengajukan perceraian dengan suami. Ia merasa dirinya telah mampu untuk hidup mandiri tanpa suami dan merasa lebih tenang untuk menjalani kehidupannya. Istri membuka usaha berjalan sembako untuk penghasilan sehari-harinya.

## PEMBAHASAN

Poligami senantiasa menjadi wacana yang menarik untuk didiskusikan. Poligami tidak hanya menjadi obyek perbincangan dunia Islam, tetapi juga barat. Barat sering mengangkat isu poligami sebagai alat untuk mendeskreditkan Islam. Barat menganggap poligami menjadi salah satu sebab kemunduran dan keterbelakangan dunia Islam. Sementara di dunia Islam, akibat pengaruh barat pasca kolonial, muncul diskursus apakah konsep poligami dalam al-Qur'an (Q.S.al-Nisa/4:3) berlaku secara normatif atau kontekstual. Implikasinya, di dunia Islam terjadi polarisasi di dalam menentukan kebijakan tentang poligami. Sedangkan menurut pendapat Mahmood (1972), misi pokok yang diemban al-Qur'an ialah untuk membebaskan manusia dari berbagai bentuk diskriminasi dan penindasan, termasuk diskriminasi seksual, warna kulit, etnis, dan ikatan-ikatan primordial lainnya. Pada konteks ini terdapat hal yang terlewatkan dari beberapa pelaku poligami yakni menjaga keadilan kaum wanita sehingga sebagian pihak tidak merasa sebagai korban diskriminasi seksual yang berujung pada konflik perceraian.

Menurut ahli (Bowen, 1966), konflik timbul dikarenakan kondisi ketidakmatangan psikologis. Dalam kasus poligami yang berujung perceraian juga dilatarbelakangi oleh ketidak matangan psikologis seluruh pihak, pada kasus ini pihak suami belum selesai pada istrinya sehingga ia mencari perempuan lain untuk menyelesaikan kebutuhannya tersebut. Sedangkan istri tidak dapat menjalin komunikasi dengan baik sehingga ketika mengetahui suami berpoligami ia cenderung menceritakan hal-hal negative terkait suami pada orang lain.

Berdasarkan hasil dari intervensi yang telah dilakukan diketahui adanya perubahan yang terjadi pada diri masing-masing klien yakni terdapat peningkatan diferensiasi diri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh ahli (Faber, 2004), menunjukkan bahwa diferensiasi diri, kepercayaan dan kecerobohan memiliki hubungan yang signifikan dengan hubungan perkawinan, sementara ahli yang lain

(Byron, 2005) dalam prediksi perkawinan survei kepuasan, menyimpulkan aspek diferensiasi diri dapat memprediksi kepuasan pernikahan. Hasil dari penelitian juga konsisten dengan hasil penelitian ahli lain (Barikani et al., 2012) yakni kemungkinan alasan efek *Bowenian family therapy* dapat mengurangi konflik perkawinan dalam hubungan intrapersonal termasuk hubungan perkawinan suami istri yang memiliki pandangan yang berbeda.

Pendekatan yang digunakan dalam intervensi ini adalah dengan *Bowenian family therapy*. Bowenian mempunyai pandangan bahwa keluarga adalah suatu sistem yang terdiri dari berbagai subsistem, seperti pernikahan, orang tua-anak & saudara kandung (sibling) di mana setiap subsistem tersebut dibagi kedalam subsistem individu dan jika terjadi gangguan pada salah satu subsistemnya maka akan menyebabkan perubahan pada bagian lainnya bahkan bisa sampai ke suprasistem keluarga tersebut yaitu masyarakat (Bowen, 1966). Menurut Bowen, faktor yang paling penting di dalam masalah-masalah psikologis yang dihadapi oleh keluarga adalah gangguan perilaku hasil dari fusi emosional yang ditransmisikan dari satu generasi ke generasi berikutnya (Bowen, 1966).

Landasan teori Bowen adalah konsep perbedaan diri, yaitu tingkat perbedaan intelektual dan emosional anggota keluarga. Menurut Bowen, tingkat perbedaan diri ditentukan oleh kemampuan individu dalam membedakan fungsi intelektual dan emosi. Mereka yang perpaduan emosi dan intelektualnya kurang baik, akan cenderung mudah emosi dan menjadi merasa tidak berguna meskipun stress yang dialami pada level yang rendah. Bowen mengenalkan konsep tidak adanya perbedaan ego keluarga, yang diambil dari teori psikoanalisis. Konsep ini menyatakan bahwa ada saling ketergantungan dan kedekatan emosi antar anggota keluarga, di mana mereka saling tahu perasaan, khayalan dan impian satu sama lain. Kedekatan ini menurut Bowen, dapat mengakibatkan ketidaknyamanan yang pada akhirnya mencapai fase saling menolak di antara anggota keluarga. Atas desakan kematangan dan aktualisasi diri, individu dituntut untuk memutuskan kelekatan emosi dengan keluarga asal mereka, kemudian muncullah perbedaan diri (Driver & Gottman, 2004).

Menurut Murray Bowen, anggota keluarga bermasalah jika keluarga tersebut tidak berfungsi (*disfunctioning family*). Keadaan ini terjadi karena anggota keluarga tidak dapat membebaskan dirinya dari peran dan harapan yang mengatur dalam hubungan mereka. Dalam keluarga terdapat kekuatan yang dapat membuat anggota keluarga bersama-sama dan kekuatan itu dapat pula membuat anggota keluarga melawan yang mengarah pada individualitas. Sebagian anggota keluarga tidak dapat menghindari sistem keluarga yang emosional yaitu yang mengarahkan anggota keluarganya mengalami kesulitan (gangguan). Jika hendak menghindari dari keadaan yang tidak fungsional tersebut, dia harus memisahkan diri dari sistem keluarga. Dengan demikian dia harus membuat pilihan berdasarkan rasionalitasnya bukan emosionalnya. Pendekatan utama *Bowen's therapy* adalah menenangkan orang tua dan melatih mereka untuk menangani suatu masalah keluarga secara lebih efektif.

Tujuan dari *Bowen's therapy* adalah untuk meningkatkan lokus diri, mengurangi reaktivitas emosional, dan mengubah pola. Apabila hal ini bisa tercapai, pasangan bisa menjadi mitra yang lebih baik, kekasih, dan teman-teman. Sebagai bagian dari proses ini, mereka akan belajar untuk mengenali apa yang mereka percaya, bukan hanya apa yang mereka menentang, menghargai hak-hak

istimewa mereka dan mitra mereka, dan menjadi lebih mampu menerima aset mereka sendiri dan keterbatasan serta mitra mereka.

## **KESIMPULAN**

Intervensi menggunakan *Bowenian family therapy* efektif untuk menangani kasus klien yang memiliki permasalahan rendahnya diferensiasi diri yang dapat memicu munculnya kecemasan dalam menjalani hubungan berumah tangga. Dengan diferensiasi diri masing-masing anggota keluarga dapat mengurangi emosionalisme dan beranjak maju kepada kontrol diri yang matang dengan mengolah hubungan-hubungan secara luas di dalam keluarga dan belajar mendengarkan tanpa membela diri atau berbohong terhadap kepercayaan yang dimiliki seseorang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Association, A. P. (2013). *DSM 5. American Journal of Psychiatry*.  
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596.744053>
- Barikani, A., Ebrahim, S. M., & Navid, M. (2012). The Cause of Divorce among Men and Women Referred to Marriage and Legal Office in Qazvin, Iran. *Global Journal of Health Science*. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v4n5p184>
- Bowen, M. (1966). The use of family theory in clinical practice. *Comprehensive Psychiatry*. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(66\)80065-2](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(66)80065-2)
- Brown, J. (1999). Bowen Family Systems Theory and Practice: Illustration and Critique. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*. <https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.1999.tb00363.x>
- Byron, K. (2005). A meta-analytic review of work-family conflict and its antecedents. *Journal of Vocational Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2004.08.009>
- Caprara, G., & Fida, R. (2008). Longitudinal analysis of the role of perceived self-efficacy for self-regulated learning in academic continuance and achievement. ... of Educational ..., 100(3), 525–534.
- Choi, S. W., & Murdock, N. L. (2017). Differentiation of Self, Interpersonal Conflict, and Depression: The Mediating Role of Anger Expression. *Contemporary Family Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s10591-016-9397-3>
- Davies, P. T., & Cummings, E. M. (1994). Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.387>
- Driver, J. L., & Gottman, J. M. (2004). Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples. *Family Process*. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2004.00024.x>
- Faber, A. J. (2004). Examining Remarried Couples Through a Bowenian Family Systems Lens. *Journal of Divorce & Remarriage*. [https://doi.org/10.1300/J087v40n03\\_08](https://doi.org/10.1300/J087v40n03_08)
- Finkel, E. J., Slotter, E. B., Luchies, L. B., Walton, G. M., & Gross, J. J. (2013). A Brief Intervention to Promote Conflict Reappraisal Preserves Marital Quality Over Time. *Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/0956797612474938>
- Gobry, F. (1999). {T}his is a title. {M}y Journal, 1, 120–130.
- Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2008). Does Marriage and Relationship Education Work? A Meta-Analytic Study. *Journal*

- of Consulting and Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1037/a0012584>
- Keshav, S. (2007). How to Read a Paper. *Work*, 37(3), 83–84. <http://doi.org/10.1145/1273445.1273458>. (2003). A family-based approach to the prevention of depressive symptoms in children at risk: evidence of parental and child change. *Pediatrics*.
- Marenbon, J. (1998). R. H. of P. I. ... P. L. and N. Y. R. <http://doi.org/10.4324/978020306227>, ... Keshav, S. (2007). How to Read a Paper. *Work*, 37(3), 83–84. <http://doi.org/10.1145/1273445.1273458>. (2010). *Acceptance and Commitment Therapy. Cognitive and Behavioral Theories in Clinical Practice*.
- Sandage, S. J., & Jankowski, P. J. (2010). Forgiveness, spiritual instability, mental health symptoms, and well-being: Mediator effects of differentiation of self. *Psychology of Religion and Spirituality*. <https://doi.org/10.1037/a0019124>
- Shanker, S. (2003). Philosophy of science, logic and mathematics in the twentieth century. ... P. L. and N. Y. R. <http://doi.org/10.4324/978020302947>,
- Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x>
- Tuma, J. M., & Pratt, J. M. (1982). Clinical child psychology practice and training: A survey. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 137(August 2012), 37–41. <http://doi.org/10.1037/a0022390>
- Osment, S. E. (1980). T. A. of R. 1250-1550. ... and R. H. of L. M. and R. .... R. from <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:THE+AGE+OF+REFORM+1250-1550#2%5Cnhttp://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=S>, <http://doi.org/10.1037/0022-0663.100.3.525>
- Tuma, J. M., & Pratt, J. M. (1982). Clinical child psychology practice and training: A survey. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 137(August 2012), 37–41. <http://doi.org/10.1037/a0022390>